

5. RETRÆTE: Menneskets indtryk og udtryk – Af lyd er du kommet”

Dato: den 22.-23. april 2013

Musikolog Birgit Lyngé afholder denne 2 dages retræte på Helgenæs

Sted: Strandgaarden, Esby Strandvej 8, Esby-Helgenæs, 8420 Knebel. www.Strandgaarden.org

Sådan har en deltager udtalt om stedet: ”Strandgårdens beliggenhed er en fantastisk ramme for netop denne form for retræte. Stilhed, liv, natur og sjæl” – Det er en nænsomt moderniseret strandgård 3 minutter fra en uberørt, østvendt strand, der byder på gåture og ophold ude i stilheden. Du får ø-klima med lys og sol.

Nøgleord & indhold: Om sangens skabende kraft - vågenatten – ulvetimens budskaber – tro & tillid – stilhed – at høre – livets dramaer – ét hele – gennembrud – det dybe åndedrag – transformering & udvikling.

Igen på denne retræte arbejder vi ud fra **PowerDesignMetoden** med de nøgleord, der ovenfor er nævnt, samt naturligvis med deltagernes personlige temaer relateret til halschakraets energi. Vi mediterer på nøgleordene, synger dem, fortæller ”eventyr” om dem, visualiserer og sanser dem, tegner dem i mini mandalas. Enkle kropsovelser anvendes, og en let dans føjes til. Også på denne retræte kommer stilhed og natur til at fylde en del. Og sangen! De 3 CDer, ”Musik på recept” 1-3, danner baggrund for retræten, så sangen fører os direkte ind i stilheden.

Det kræver et vist kendskab til PowerDesign Metoden for at kunne deltage. Er du i tvivl, så ring og hør nærmere.

Udtalelse: ”Et åndeligt og sjælfuldt 2-dages retreat som åbner for udvikling hos den enkelte, der hvor netop den person er! Yderst berigende og kraftfuldt!” – En anden retrætedeltager udtaler: ”Det bedste forløb jeg kan erindre at have deltaget i.”

Praktiske oplysninger: Kurset begynder mandag kl. 10-17 og fortsætter tirsdag kl. 10-16.

Mandag aften er du velkommen til at deltage i en åben meditation kl. 20-21 også på Strandgaarden.

Medbring farver og en notesbog til egne noter og til mandala tegning, og tag behageligt tøj på.

Pris for kursus incl. mad (500 kr.) er 700 kr. pr. dag, dvs. **1900 kr.** samt følgende for overnatning:

- på enkeltværelse: 350 kr. (incl. sengelinned + håndklæder) eller

- på dobbeltværelse: 500 kr. (incl. sengelinned + håndklæder).

Du kan komme før mandag eller blive efter tirsdag og indlogere dig på din egen lille retræte eller ferie evt. med din kæreste, en ven eller veninde. Der er god plads og optimale uforpligtende muligheder.

Eventuelle egne aftaler om længere ophold gør du selv med **Ole Pedersen, Strandgaarden, på tlf. 42251887.**

Tilmelding senest 14 dage før. Send mail til bl@power-design.dk (husk at oplyse om enkelt- eller dobbeltværelse).

Herefter får du en faktura - også på mail. Når du har indbetalt det fakturerede beløb, får du bekræftet din tilmelding.

